

TELESNÁ VÝCHOVA

Telesnú riešime pridaním sacharidov navyše, dcéra si predtým glykémiu nemeria. Raz majú telesnú tretiu hodinu, t.j. hneď po desiatovej prestávke. Vymysleli sme to tak, že jej pridávam k desiatej keksík za 0.75 SJ (v prvom ročníku stačil keksík za 0.5 SJ, mala v tom čase menej ranného inzulínu) v samostatnom malom igelitovom vrecku s nápisom „Telesná“ – ak telesnú majú, zje ho. Ak majú namiesto telesnej inú hodinu, keksík nechá v desiatovej krabicičke. V ten deň máva aj posilnenú druhú desiata kvôli možným dozvukom pohybu (bližšie informácie sú v časti „Druhá desiata“). Raz do týždňa majú telesnú ako piatu hodinu, riešime to druhou desiatou (bližšie informácie sú v časti „Druhá desiata“).

MIMORIADNE SITUÁCIE

Výlety, výstavy

Od začiatku školského roka má triedna učiteľka aj vychovávateľka telefónne číslo na mňa aj na manžela, rovnako aj my máme kontakt na nich, okrem toho dcéra nosí v taške „Náhradné jedlo“. V prípade neobvyklej situácie preto nie je problém cez telefón povedať dcére, čo si má pridať, aby jej prípadný mimoriadny pohyb neuškodil.

O plánovaných mimoriadnych situáciách nás triedna učiteľka informuje vopred. Keď idú deti v rámci vyučovania mimo školy, dcéra nosí v rucksaku vždy svoju kompletnú výbavu (glukomer, telefón, náhradné jedlo). Okrem toho posilňujeme desiata v závislosti od programu, aby pokryla mimoriadny pohyb. Triednej učiteľke vždy v ten deň ráno napíšem podrobné pokyny. Raz sa nám stalo, že dcéra aj učiteľka mali presný popis toho, kedy a čo má dcéra v priebehu poobedia zjesť, ale deti si rucksaky nechali zamknuté v skrinkách, takže celý plán sa posunul minimálne o hodinu. Odvtedy takéto mimoriadne jedlo „na pohyb“ balím dcére do rucksaku ešte do malej taštičky, ktorú potom nosí na pleci alebo na krku, aby ho mohla zjesť vtedy, keď potrebuje (do taštičky dávam pre istotu aj hroznový cukor a piškóty, keby sa náhodou cítila na hypo).

Besiedky v triede, oslavy

Keď má niekto z triedy sviatok a deti mimo desiatej jedia prinesené sladkosti, vtedy si dcéra sladkosť odloží do tašky, prípadne si ešte vypýta, na ktorom je uvedená energetická hodnota, aby sme ju doma vedeli správne započítať ☺ a zoberie si svoj dia cukrík alebo dia lízatko, aby tiež mala niečo sladké (tieto dia sladkosti bežne nejedávame, ale v takýchto situáciách sa hodia).

Ak majú deti v rámci vyučovania napríklad besiedku s triednou učiteľkou, majú zvyk, že každé prinesie napečené koláče z domu, spoja to na jeden stôl a ponúkajú sa. Vtedy pečiem dcére sladké a slané koláčiky, ktoré obsahujú málo sacharidov, aby aj ona mohla mať pohostenie vtedy, keď ostatné deti. Ak má dcéra chuť na niektorý z prinesených koláčov, zoberie si ho domov a zarátame ho pri najbližšej príležitosti. A aby aj ona mohla aspoň trochu jesť čo, čo spolužiaci, zvyknem napiecť drobné koláče (napr. muffiny alebo čokopiškóty) pre celú triedu, jeden z nich je vždy, samozrejme, aj pre ňu.